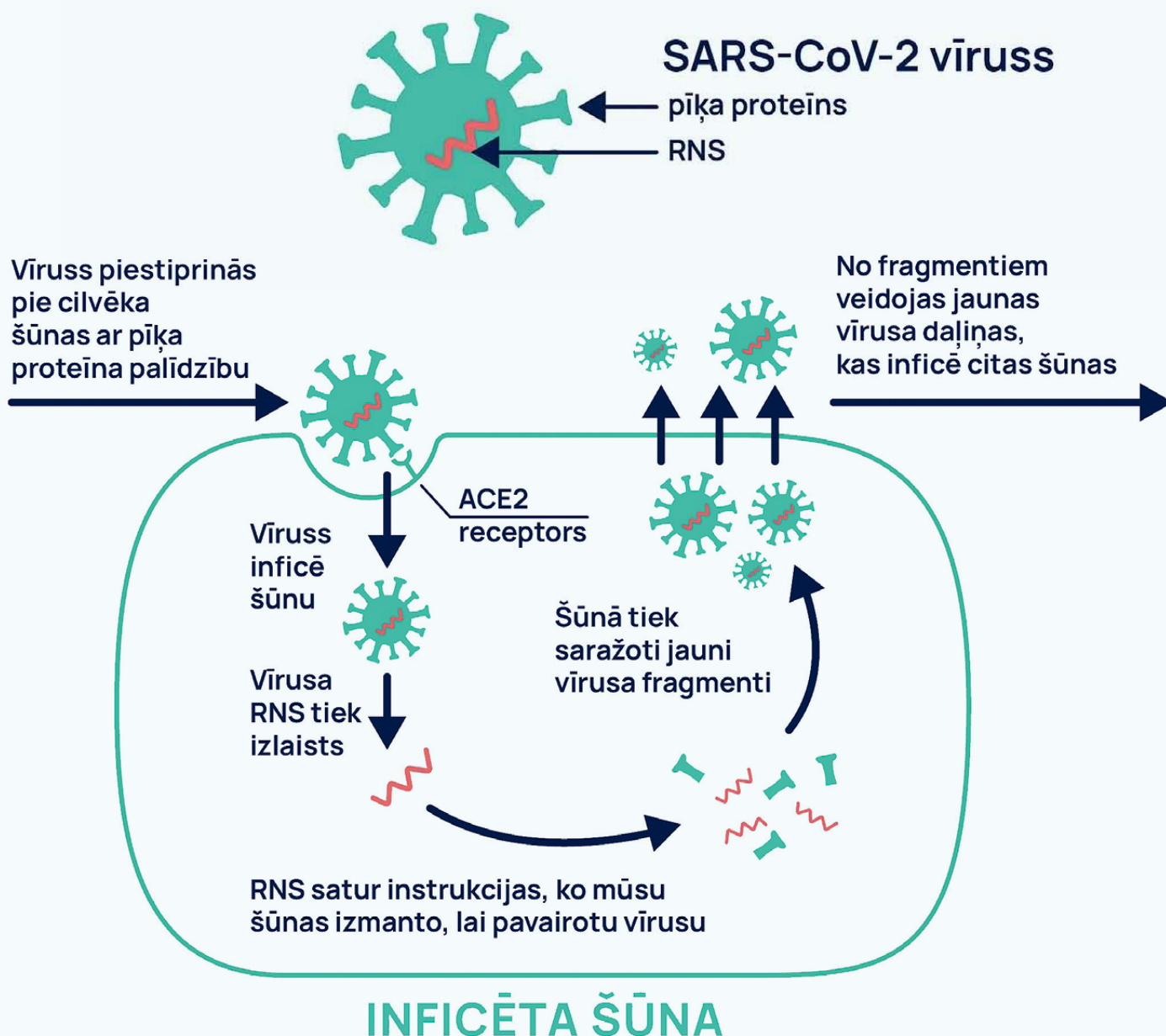


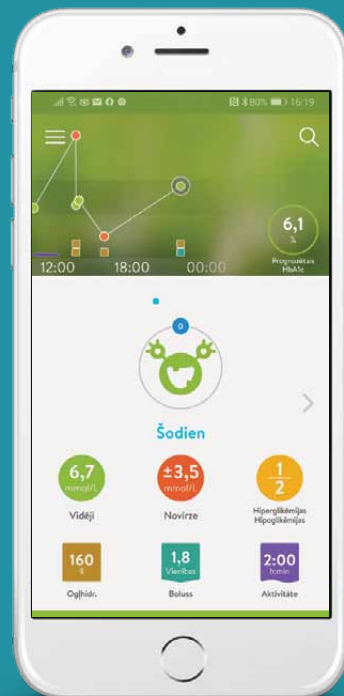
Kā vīruss iekļūst organismā



Accu-Chek® Instant

Asins glikozes mēritājs,
kas piedāvā saderību ar mySugr

Savienojiet
savu mēritāju ar
mySugr lietotni un
vienkāršojiet
diabēta kontroli!



mySugr Pro funkcijas/modulis

- **Meklēšana** – ātri atrodi visus datus un ierakstus
- **Attēli** – nofotografēji savas maltītes
- **PDF ziņojumi** – saņemiet perfektu savu datu pārskatu
- **Asins glikozes līmeņa atgādinājumi** – atgādinājumi par asins glikozes līmeņa pārbaudēm īstajā brīdī
- **Bāzes līmenis sūkņa lietotājiem** – redzams arī grafikā



Lejupielādējiet mySugr lietotni!



bit.ly/mysugriOS

bit.ly/mysugrAndroid

Vēlaties vairāk informācijas?

Zvaniet Accu-Chek bezmaksas informatīvais tālrunis 80008886.

ACCUCHEK un ACCUCHEK INSTANT ir Roche preču zīmes.

Visi pārējie produktu nosaukumi un preču zīmes ir to īpašnieku īpašums.

© 2021 Roche Diabetes Care.

www.accu-check.lv

CIENĪJAMO LASĪTĀJ!

Šis un arī iepriekšējais gads mums visiem ir bijis negaidītu pārdzīvojumu un izaicinājumu laiks, ko mūsu ikdienā ienesa globālā COVID-19 pandēmija. Ierobežojošie pasākumi, izolēšanās, attālināts darbs un mācības... Ir zaudēti ģimenes locekļi, draugi un darbabiedri. Ir grūti.

Tagad mums ir tikai daži mēneši, lai sagatavotos rudenim, kad, kā brīdina eksperti, gaidāms jauns vīrusa vilnis un saslimstība var augt. Bet sabiedrība ir sadalījusies divās grupās – vakcinētie un nevakcinētie jeb vakcinācijas pretinieki, kas joprojām turpina izplatīt dezinformāciju par vakcīnām un vakcinēšanos. Neskatoties uz speciālistu un ekspertu atkārtotiem, zinātniski pamatotiem ieteikumiem un skaidrojumiem, "gudrīši", parasti bez pietiekamas izglītības veselības jomā, pie kam, nereti paši jau vakcinējušies, bet turpina izplatīt dezinformējošus, es pat teiktu "inficētus" vārdus.

Lai uzveiktu vīrusu, mums vajag "veselu" valodu un sapratni, ka šajā situācijā labākais, kas mums ir – ir vakcīnas. Jāvaccinējas! Tāpēc es aicinu neļaut sev tuvumā izskanēt vīrusa skarībai valodai. Ieklausīties ekspertu un ārstu teiktajā un rīkoties savas, savu tuvinieku un visas sabiedrības veselības labā.

Arī šī mūsu žurnāla numura pirmajās lappusēs varat izlasīt par visbiežākajām "nepatiesībām" attiecībā uz vakcīnām un vakcinēšanos. Atceramies, ka savulaik vakcinēšanās ir glābusi cilvēci no bakām, poliomiēlīta (šīs paaudzes cilvēki maz zina šīs slimības), stingumkrampjiem, tuberkulozes un citām. Vakcinējoties pret COVID-19, mēs varam apturēt vīrusa izplatību.

Ļausim vasarai iet savu gaitu, izbaudīsim to. Bet visi kopā būsīm gudri un tālredzīgi. Darīsim labāko, ko varam, lai pasargātu sevi un savus mīļos rudens pusē un ziemas mēnešos.



Indra Štelmane

SAULE

7 Mīti par vakcināciju

4

Atmiņas trenēšanas iespējas

6

Anželika Gudreniece, neiroloģe,
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīca "Gaiļezers"

Kā ēst veselīgi

10

Ligita Berzinska, uztura speciāliste

Cukurs: fakts vai mīts

12

Marina Māriņa

Ko der zināt par pēdām

14

Edgars Laizāns, Medexy Latvija

Neļaut karstumam sevi kontrolēt

16

Zanda Krūmiņa

Skaidrojam neskaidro

18

Indra Štelmane, endokrinoloģe, "Diabēta centrs"

Galvenā redaktore: Dr. med. **Indra Štelmane**
Redkolēģija: Dr. **Valda Stalte**, prof. **Aivars Lejnīeks**, prof. **Alvils Helds**,
Asoc. prof. **Ilze Konrāde**, **Ligita Berzinska**, **Kristīne Kauliņa**
Makets: **Aija Skuķe**
Literārais korektors: **Atis Freibergs**
Reklāmas un informācijas ievietošanas jautājumos
zvanīt pa tālr. **27882101** vai rakstīt uz **latv.diab.feder@gmail.com**
Par reklāmās pausto informāciju ir atbildīgs reklāmdevējs.

Latvijas Diabēta federācijas žurnāls «Saule»

Reģ. nr. 00702614. Iznāk četras reizes gadā, tiek izplatīts bez maksas.
Žurnālu piegādei var pasūtīt Latvijas Diabēta federācijā.
Žurnālu var saņemt diabēta biedrībās.
Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz «Sauli» ir obligāta.

Izdevējs
Latvijas Diabēta federācija
p. k. 154, Rīga, LV-1050
Tālr. 2026 6272
Mob. tālr. 27882101
info@diabets.lv
www.diabets.lv



Iespiests
SIA «McĀbols»



7 MĪTI PAR VAKCINĀCIJU

1. Vakcīnas ir eksperimentālas, ko apliecina melnais apgrieztais trīsstūris vakcīnu lietošanas instrukcijā

Visas Latvijā izmantotās vakcīnas pret Covid-19 ir pārbaudītas tikpat stingri un rūpīgi kā jebkuras citas zāles. Lai iegūtu apstiprinājumu, ir izpildītas visas uzraugošo institūciju prasības.

Melnais apgrieztais trīsstūris nozīmē tikai to, ka šīs ir zāles, kuras pēcreģistrācijas periodā uzrauga vēl rūpīgāk. Simbola mērķis ir aicināt cilvēkus aktīvi ziņot par blakusparādībām, tādējādi papildinot drošuma datus, kas iegūti pētījumos pirms zāļu/vakcīnu reģistrācijas. Starp citu, VISU vakcīnu un citu bioloģiskas izcelsmes zāļu, kas reģistrētas Eiropā pēc 2011. gada 1. janvāra, lietošanas instrukcijās un zāļu aprakstos ir šāds melns trīsstūris.

2. Vakcīnas ir nedrošas, jo tika izstrādātas pārāk ātri

Pētnieki jau vairāk nekā desmit gadus ir pētījuši SARS un MERS vīrusus, kā arī strādājuši pie vakcīnām pret šiem vīrusiem, kas arī ir viens no iemesliem, kāpēc vakcīnas pret Covid-19 izdevās izstrādāt ātri. Turklāt, ņemot vērā pandēmijas apmērus un vīrusa izplatībai uzlikto ierobežojumu nodarīto kaitējumu valstu ekonomikām, vakcīnu izstrādē tika apvienoti vēsturiski vēl nepieredzēti zinātnes, finanšu un cilvēkresursi. Gan vakcīnu izstrādes, gan izvērtēšanas procesā tika piesaistīts milzīgs ekspertu un zinātnieku skaits, kas veica kvalitatīvu vakcīnu pārbaudi atbilstoši nemainīgi stingrām reģistrēšanas prasībām.

3. Vakcīnas nelabvēlīgi ietekmē reproduktīvo veselību

Vakcīnas pret Covid-19 nekādā veidā neietekmē ne sievietes, ne vīriešu spēju radīt pēcnācējus. Šis ir aplams apgalvojums, kas plaši izplatīts internetā.

Vakcīnas pret Covid-19 galvenais uzdevums ir iemācīt cilvēka imūnsistēmu cīnīties ar īpašo piķa proteīnu, kas atrodams uz koronavīrusa virsmas. Savukārt pavisam cits piķa proteīns, saukts arī par "synticin-1", ir saistīts ar placentas piestiprināšanos un attīstību grūtniecības laikā. Pārpratum radās, kad kādā kļūdainā rakstā tika apgalvots, ka vakcīna pret Covid-19 izraisītu sievietes organismā to, ka tas sāktu cīnīties pret šo citu piķa proteīnu un tādējādi ietekmētu sievietes sekmīgu grūtniecību. Taču šie divi piķa proteīni ir pilnīgi atšķirīgi un nekādā veidā nav saistīti. Turklāt, piemēram, Pfizer-BioNTech vakcīnas pētījumos piedalījās arī 23 sievietes, kas pētījuma laikā palika stāvoklī. Pētījumi par vakcīnu iedarbību un drošumu turpinās grūtnieču populācijā, jo grūtniecības laikā pieaug risks smagai slimības gaitai ar Covid-19. Ja būtu identificēti potenciāli riski grūtniecības norisei, tad šādi pētījumi nevarētu notikt un vakcīnas būtu kontrindicētas grūtniecības laikā.

4. Vakcīna man nav nepieciešama, jo mans organisms ir vesels un spēcīgs

Lai arī smaga slimības gaita ir īpaši raksturīga cilvēkiem augsta riska grupās – gados vecākiem cilvēkiem, cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām, diabētu, hroniskām elpceļu slimībām un vēzi, tomēr jānorāda, ka Covid-19 dēļ visu vecuma grupu cilvēki nokļūst slimnīcā.

Turklāt vēl līdz galam neizpētītas ir Covid-19 slimības ilgtermiņa sekas. Esošo pasaules pētījumu rezultāti liecina, ka aptuveni 10 % inficēto personu pēc slimības simptomu: nogurums, galvassāpes, elpas trūkums, ožas vai garšas zudums, muskuļu vājums, drudzis vai pazeminātas smadzeņu darbības spējas. Smagākos saslimšanas gadījumos iespējama pat pacientu otrreizēja nokļūšana slimnīcā ar hronisko slimību saasinājumiem.

5. Es nedrīkstu vakcinēties, jo man ir hroniska slimība

Tieši cilvēkiem ar hroniskām slimībām vakcinācija ir īpaši svarīga, jo pasargā no smagas saslimšanas ar Covid-19 un hronisko slimību saasinājuma, ko izraisījis vīruss. Covid-19 saslimšanas gadījumu analīze ir pierādījusi, ka cilvēkiem ar hroniskām slimībām, īpaši onkoloģisko slimību pacientiem, cilvēkiem ar sirds asinsvadu sistēmas slimībām, tai skaitā hipertensisko slimību, pacientiem ar cukura diabētu, smagām elpošanas ceļu slimībām, nieru slimībām, aptaukošanos un dažādu cēloņu izsauktiem imūndeficītiem ir augsts vai ļoti augsts risks iegūt smagus Covid-19 izraisītus veselības traucējumus. Savukārt vakcinācija pret Covid-19 novērš Covid-19 izraisītus smagus un vidēji smagus veselības traucējumus un nāves gadījumus.

6. Es nedrīkstu vakcinēties, jo man ir alerģija pret ziedputekšņiem, bišu kodumiem, pārtikas produktiem

Šobrīd potēties pret Covid-19 nedrīkst tikai tie cilvēki, kuriem ir iepriekš bijusi vai zināma smaga alerģiska reakcija – anafilakse – pret kādu no vakcīnu sastāvdaļām. Šāda smaga alerģiska reakcija novērojama ļoti retos gadījumos.

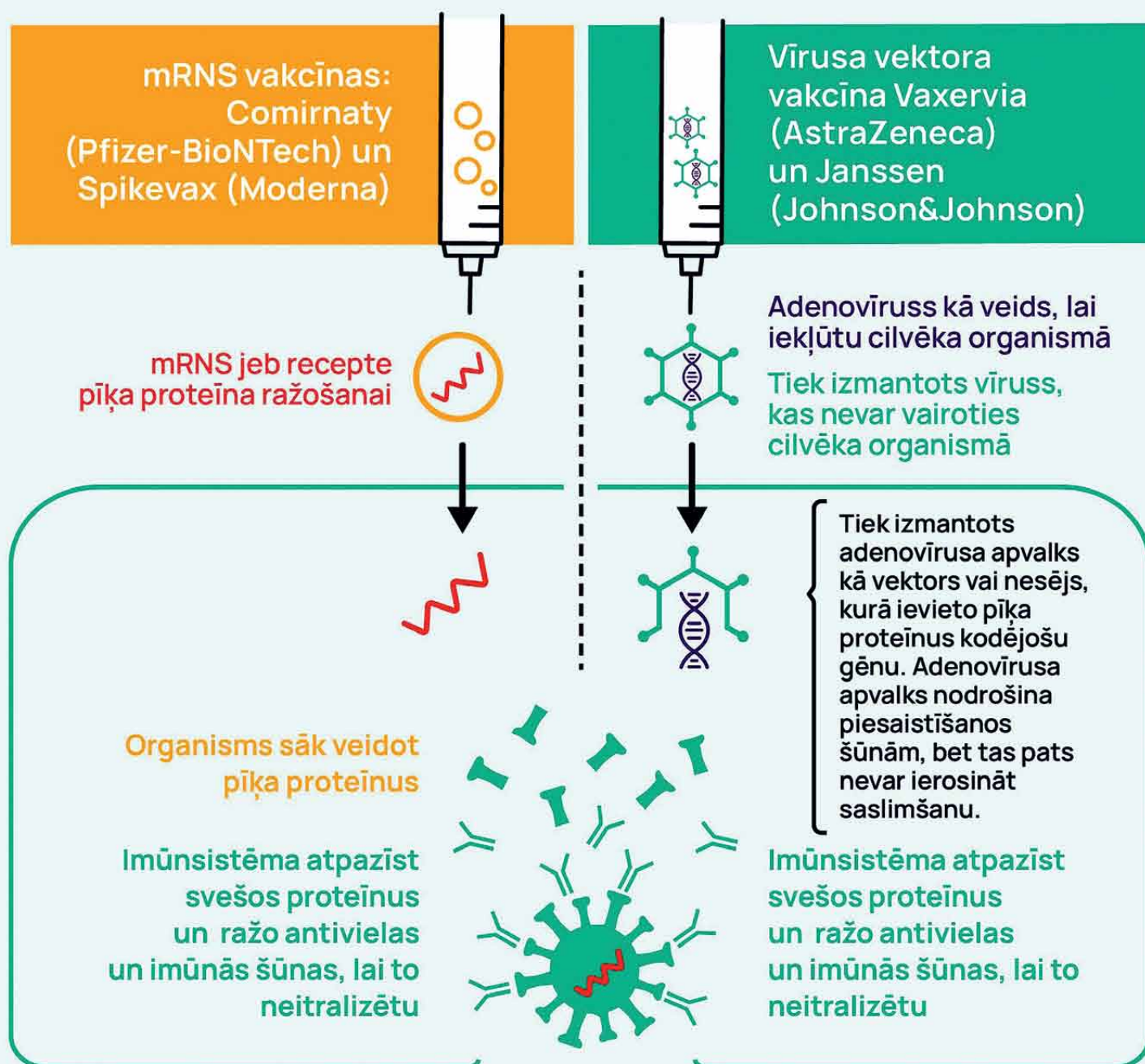
7. Viena uzņēmuma ražotā vakcīna ir labāka nekā cita

Visas Latvijā reģistrētās vakcīnas ir ar augstu iedarbību Covid-19 smagas saslimšanas novēršanā. Neviena no šobrīd apstiprinātajām vakcīnām nav uzskatāma par labāku vai sliktāku. Visas reģistrētās vakcīnas ir vienādi pārbaudītas, kvalitatīvas, iedarbīgas un drošas. Lai vakcīnas varētu pilnvērtīgi salīdzināt, būtu jāveic salīdzinošs, apjomīgs pētījums. Zinātnieki ir uzsākuši darbu pie tā, tomēr viennozīmīgu rezultātu ar atzinumiem par to, kura ražotāja vakcīna ir efektīvāka, vēl nav. ☀

Sagatavots pēc
Nacionālā veselības dienesta materiāliem.

Kā darbojas vakcīnas?

Vakcīnu uzdevums ir iepazīstināt cilvēka organismu ar konkrēto vīrusu, iemācīt to atpazīt kā svešu un izveidot pret to antivielas jeb sagatavot organismu, kad tas saskarsies ar vīrusu, lai to pieveiktu.



ATMIŅAS TRENĒŠANAS IESPĒJAS



Anželika Gudreniece, neiroloģe, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīca "Gaiļezers"

Atmiņa ir kognitīvo spēju daļa, kas nodrošina informācijas saglabāšanu un atcerēšanos. Pateicoties tai, mēs mācāmies, attīstāmies, pilnveidojamies, uzkrājam pieredzi un esam tie, kas esam. Rakstā izklāstīts, kā iespējams padarīt savu prātu asu, uzlabot mentālās funkcijas un saglabāt prāta spējas gadiem ilgi.

Kā uzlabot prāta spējas jebkurā vecumā

Labā atmiņa ir atkarīga no galvas smadzeņu veselības un veselības kopumā. Neatkarīgi no tā, vai esat students, kas mācās gala eksāmeņiem, strādājošs profesionālis, kurš vēlas darīt visu iespējamo, lai saglabātu asu prātu, vai cilvēks gados, kurš vēlas saglabāt un uzlabot savu atmiņu, – jūs varat darīt daudz, lai uzlabotu atmiņu un garīgo (mentālo, kognitīvo) darbību.

Varbūt ir nācies dzirdēt teicienu, ka vecam sunim nevar iemācīt jaunus trikus. Taču, runājot par galvas smadzenēm, zinātnieki ir atklājuši, ka šis teiciens neatbilst patiesībai. Cilvēka smadzenēm ir pārsteidzoša spēja pielāgoties un mainīties – pat vecumdienās. Šo spēju dēvē par neiroplastici-

tāti. Izmantojot pareizu stimulu, jūsu smadzenes var veidot jaunus nervu šūnu savienojumus, mainīt jau esošos, kā arī pielāgoties un reaģēt nepārtraukti mainīgos apstākļos.

Smadzeņu neticamā spēja pārveidoties ir patiesa, kad runa ir par mācīšanos un atmiņu. Mēs katrs pats varam izmantot savu smadzeņu neiroplasticitātes spēku, lai palielinātu kognitīvās spējas, veicinātu spēju apgūt jaunu informāciju un uzlabotu atmiņu jebkurā vecumā. Lūk, ieteikumi, kā to panākt.

Trenējiet savas smadzenes!

Līdz pilngadības sasniegšanai cilvēka smadzenes ir izveidojušas miljardiem nervu šūnu savienojumu, kas palīdz ātri apstrādāt un atsaukt atmiņā informāciju, atrisināt dažādas

problēmas un izpildīt ierastus uzdevumus ar minimālu garīgu piepūli. Bet, darbojoties šādā "autopilotā", smadzenes netiek stimulētas pietiekami, lai spētu turpināt augt un attīstīties.

Atmiņa, tāpat kā muskuļu spēks, ir jātrenē! Te darbojas princips – izmanto vai zaudē. Jo vairāk trenēsiet smadzenes, jo labāk varēsiet apstrādāt un atcerēties informāciju. Bet ne visas aktivitātes ir vienādi efektīvas.

Labākie smadzeņu vingrinājumi ir tie, kas pārtrauc rutīnu un izaicina izmantot un veidot jaunus smadzeņu šūnu savienojumus. Daži ieteikumi:

- **Mācieties ko jaunu** – nav būtiski, cik ļoti intelektuāla būs šī darbība – ja tā ir kaut kas jauns, tas jau ir labi. Nebūs labs kaut kas tāds, ko jūs jau pieprotat. Aktivitātei ir jābūt ārpus komforta zonas. Apgūstiet jaunas iemaņas un prasmes!

- **Izaiciniet smadzenes** – smadzeņu darbību labi veicina aktivitātes, kuras prasa pilnīgu un nedalītu uzmanību. Nepietiek, ja kādā brīdī aktivitāte šķiet sarežģīta. Joprojām jābūt kaut kam, kas prasa garīgu piepūli. Piemēram, efekts ir, mācoties spēlēt jaunu sarežģītu skaņdarbu. Taču, ja spēlēsiet sarežģītu skaņdarbu, kuru pirms tam jau bijāt iegaumējis, atmiņas trenēšana nenotiks.

- **Prasmes, kuras iespējams padziļināti attīstīt** – meklējiet nodarbes, ko var sākt ar vienkāršāko līmeni un virzīties uz priekšu atkarībā no prasmju uzlabošanās. Vienmēr plašiniet robežas, lai varētu turpināt pilnveidot savas spējas. Kad iepriekš sarežģītais līmenis jums sāk šķist komfortabls, – pienācis laiks pāriet uz augstāku grūtības pakāpi.

- **Izmantojiet jaunus maršrūtus** – dodoties uz darbu, ciemos vai uz veikalu ar auto, divriteni vai kājām, centieties izmantot arvien jaunus maršrūtus.

- **Gandarījums** – apbalvojumi sekmē smadzeņu mācīšanās procesu. Jo vairāk ieinteresēts un gandarīts jūtaties konkrētās aktivitātes veikšanas laikā, jo lielāka varbūtība, ka to turpi-

nāsiet darīt, un jo lielākas priekšrocības gūsiet. Tāpēc izvēlieties ne tikai izaicinošas aktivitātes, bet arī tādas, kas sniedz patīku un apmierinājumu.

Iedomājieties kaut ko jaunu, ko vienmēr esat vēlējies izmēģināt, piemēram, iemācīties spēlēt ģitāru, veidot keramiku, žonglēt, spēlēt šahu, runāt franču valodā vai dejojot tango. Jebkura no šīm darbībām var palīdzēt uzlabot atmiņu, ja vien tā liek sevi izaicināt un iesaistīties.

Mūsdienās ir neskaitāmas lietotnes un tiešsaistes programmas, kas sola uzlabot atmiņu, veicināt problēmu risināšanas prasmes, sekmēt uzmanību un pat celt intelekta (IQ) līmeni. Bet vai tas tiešām strādā? Arvien biežāk tiek atklāts, ka nē. Lai gan šīs "atmiņu trenējošās" programmas var uzlabot islaicīgo atmiņu, tās neveicina un neuzlabo vispārējo intelektu, atmiņu vai citas kognitīvās spējas.

Neatsakieties no fiziskiem vingrinājumiem!

Fiziskās aktivitātes palīdz saglabāt asu prātu, uzlabojot mikrocirkulāciju, palielinot skābekļa piegādi smadzenēm un mazinot tādu slimību risku kā cukura diabēts, arteriālā hipertensija, kuras sekmē atmiņas traucējumu attīstību. Regulāras fiziskās aktivitātes mazina stresa hormonu izdalīšanu, veicina noteiktu ķīmisku vielu izstrādi galvas smadzenēs un pastiprina neiroplasticitāti, kas kopumā uzlabo kognitīvās funkcijas.

Smadzeņu darbību uzlabojošie vingrinājumi:

- **aerobie vingrinājumi** (skriešana, soļošana, riteņbraukšana, ātra iešana, peldēšana) ļauj sirdij labāk pumpēt asinis un ir veselīgi ne tikai sirdij, bet arī galvas smadzenēm;

- **fiziskās aktivitātes rīta pusē** palīdz ne tikai pamosties, bet arī sagatavo smadzenes mācīšanās vai darba procesam dienas garumā;

- vingrinājumi, kuros nepieciešama **acu-roku koordinācija** vai **kompleksās motorās iemaņas**, ir īpaši vērtīgi smadzeņu trenēšanai;

- dienas gaitā **pārslēgšanās** uz īsām vingrinājumu pauzēm ļauj smadzenēm pārslēgties un atpūsties, palīdzot izvairīties no mentālās pārslogdzes un noguruma. Pat īsa pastaiga, dažī pietupieni vai palēcieni palīdzēs smadzenēm restartēties.

Izgulieties!

Pieaugušajiem katru nakti nepieciešams gulēt 7,5–9 stundas, lai izvairītos no miega trūkuma.

Pat dažu stundu taupīšana rada nelabvēlīgu ietekmi – tiek apdraudēta atmiņa, radošums, problēmu risināšanas spējas un kritiskā domāšana.

Dziļā miega fāzēs dienas laikā iegūtā informācija tiek saglabāta ilglaicīgajā atmiņā.

● Regulārs miega režīms

– katru vakaru ejiet gulēt vienā un tajā pašā laikā un ik rītu celieties vienā un tajā pašā laikā, arī brīvdienās un svētku dienās.

- Vismaz stundu pirms gulētiešanas **izvairieties lietot viedierīces**, jo TV, planšetdatori, tālruni un monitori izstaro zilo gaismu, kas izraisa modrību un nomāc melatonīna ("miega hormona") izdalīšanu, kura normāla koncentrācija izraisa miegainību un vēlmi doties pie miera.

- **Samaziniet kofeīna daudzumu!** Kofeīns cilvēkus ietekmē atšķirīgi. Daži ir ļoti jutīgi pret to, tāpēc pat rīta kafija var traucēt nakts miegu.

Laiks draugiem un dzīves baudīšanai

Atmiņas uzlabošanas paņēmieni ir ne tikai tādas nopietnas aktivitātes kā šaha stratēģiju apgūšana vai augstākās grūtības pakāpes krustvārdu miklu risināšana, bet arī "vieglprātīgāki" procesi.

Regulāra komunikācija ar patikamiem cilvēkiem un domubiedriem, dzīvojot prieka pilnu dzīvi, sniegs kognitīvo spēju uzlabošanu.

Cilvēks ir sabiedriska būtne. Mēs neesam domāti izdzīvošanai un, būdami izolēti, nespējam pilnveidoties. Attiecības stimulē mūsu smadzenes – patiesībā mijiedarbība ar citiem cilvēkiem var nodrošināt vislabāko smadzeņu vingrinājumu. Pētījumos secināts, ka nozīmīgu draudzīgu

attiecību un būtiskas atbalsta sistēmas esamībai ir liela ietekme ne tikai uz emocionālo, bet arī smadzeņu veselību. Cilvēkiem ar aktīvu socializēšanos reālajā dzīvē atmiņa pasliktinās vislēnāk.



Kontrolējiet stresu!

Stress ir viens no negantākajiem smadzeņu ienaidniekiem. Laika gaitā hronisks stress iznīcina smadzeņu šūnas un bojā hipokampu – smadzeņu rajonu, kas iesaistīts jaunu atmiņu veidošanā un veco atmiņu reproducēšanā. Pētījumos apstiprināts, ka stress ir saistīts arī ar atmiņas zudumu.

Stresa pārvaldīšanas paņēmieni:

- izvīriet reālistiskas cerības un mērķus (un esiet gatavi pateikt "nē");
- ņemiet pauzes dienas garumā;
- izsakiet savas emocijas, nevis noklusējiet tās;
- nosakiet veselīgu līdzsvaru starp darbu un brīvo laiku;
- koncentrējieties uz vienu uzdevumu, nevis vienlaikus veiciet vairākus.



Rakstu lasiet arī *Ārsts.lv*
2021. gada februāra numurā!

Smejieties!

Noteikti esat dzirdējuši, ka smieklis ir labākās zāles, un šī patiesība attiecas gan uz atmiņu, gan smadzenēm, gan fizisko veselību kopumā. Atšķirībā no emocionālām reakcijām, kas skar tikai noteiktus smadzeņu laukus, smieklis vienlaikus iesaista vairākus smadzeņu rajonus. Klausoties jokus un jokojot pašiem, tiek aktivizētas smadzeņu zonas, kas cieši saistītas ar mācīšanos un radošumu. Tāpēc smieklis palīdz cilvēkiem domāt plašāk un brīvāk komunicēt.

Daži ieteikumi, kā ienest savā dzīvē vairāk smieklus.

- **Pasmejieties par sevi!** Padalieties ar saviem neveiklajiem brīžiem. Labākais veids, kā sevi uztvert mazāk nopietni, ir runāt par epizodēm, kad esam sevi uztvēruši pārāk nopietni.
- **Dzirdot smieklus, virzieties tiem pretī!** Lielākoties cilvēki ar prieku dalās ar kaut ko uzjautriņošu, jo tas dod iespēju vēlreiz pasmieties un padalīties ar jautrību. Kad dzirdat smieklus, uzmeklējiet to avotu un pacentieties piebiedroties jautrajai kompānijai.
- **Pavadiet laiku kopā ar jautriem un atraktīviem cilvēkiem!** Tie ir cilvēki, kuri viegli smejas – gan par sevi, gan par dzīves nejēdzībām. Parasti viņi atrod humoru ikdienas situācijās. Viņu rotaļīgais viedoklis un smieklis ir lipīgi.
- **Izvietojiet sev apkārt atgādinājumus, ka jāuzjautrinās!** Turiet kādu rotaļlietu uz darba galda vai mašīnā. Darbā pielieciet pie sienas plakātu ar jautru saturu. Izvēlieties datora ekrānsaudzētāju, kas liek jums pasmaidīt. Ierāmējiet fotoattēlus, kuros jūs un jūsu mīļie izklaidējaties.
- **Mācieties no bērniem** – viņi ir rotaļu un smieklus meistari! Viņi mums māca, kā dzīvi uztvert viegli.

Ēdiet uzturu, kas stimulē smadzeņu darbību!

Galvas smadzenēm, līdzīgi kā visam ķermenim, ir nepieciešama "degviela", lai pilnvērtīgi funkcionētu. Veselīgs uzturs, kura pamatā ir augļi, dārzeņi, pilngraudi, veselīgie tauki (olīveļļa, treknās zivis, rieksti), olbaltumvielas, pozitīvi ietekmē ne tikai veselību kopumā, bet arī uzlabo atmiņu. Smadzeņu veselībai ir svarīgs tas, ko jūs ēdat. Padomi par uzturu, kas veicinās smadzeņu darbību un mazinās demences attīstības risku:

- **omega-3** lielā daudzumā atrodas treknajās okeāna zivīs, tāpēc uzturā ieteicams lietot lasi, tunci, paltusu, foreli, skumbriju, siļķes, sardīnes. Ja neesat zivju ēdienu cienītājs, omega-3 iespējams uzņemt, ēdot jūras kāpostus, valriekstus, maltas linsēklas, linēļļu, nieras, spinātus, brokoļus, pinto pupiņas, ķirbju sēklas, sojas pupiņas;
- **ierobežojiet kaloriju daudzumu un piesātināto taukskābju uzņemšanu** – uzturs ar augstu piesātināto taukskābju saturu (sarkanā gaļa, pilnpiens, sviests, siers, krējums, saldējums) pasliktina koncentrēšanās spējas un atmiņu, kā arī palielina demences risku;
- **ēdiet vairāk augļus un dārzeņus** – tie ir bagāti ar antioksidantiem, proti, vielām, kas aizsargā smadzeņu šūnas no bojājumiem;
- **dzeriet zaļo tēju** – tā satur polifenolus (spēcīgus antioksidantus), kas smadzeņu šūnas aizsargā pret brīvajiem radikāļiem. Regulāra zaļās tējas lietošana var uzlabot atmiņu un garīgo veselību, kā arī palēnināt smadzeņu novecošanos.

Sekoiet veselībai kopumā, ārstējiet blakus slimības!

Vai jūtat, ka neskaidru iemeslu dēļ jūsu atmiņa ir pasliktinājusies? Iespējams, tās cēlonis ir veselības problēmas vai neveselīgs dzīvesveids. Ar atmiņas pasliktināšanos saistīta ne tikai demence vai Alcheimera slimība.

Atmiņas traucējumus rada:

- **sirds un asinsvadu slimības un to riska faktori** – tostarp augsts holesterīna līmenis asinīs un paaugstināts arteriālais asinsspiediens ir saistīti ar vieglu kognitīvo traucējumu attīstību;
- **cukura diabēts** – cilvēkiem, kuri sirgst ar šo slimību, ir daudz lielāka kognitīvo un atmiņas spēju pasliktināšanās;
- **hormonālas izmaiņas** – sievietēm menopauzes laikā bieži ir atmiņas traucējumi, jo samazinās estrogēnu producēšana organismā. Līdzīga veselības problēmas vīriešiem var radīt zems testosterona līmenis. Vairāgdziedzera funkcijas traucējumi var novest pie aizmāršības, gausas domāšanas un apjukuma;
- **depresija** – emocionālās jomas pārmaiņas var atstāt tikpat lielu negatīvu ietekmi uz atmiņas kvalitāti kā citas ķermeņa saslimšanas. Patie-

sībā lēna domāšana, koncentrēšanās grūtības, izklaidība un aizmāršība ir izplatīti depresijas simptomi. Atmiņas problēmas izteiktākas var būt vecāka gadagājuma cilvēkiem, kuri ir nomākti, jūtas vientuļi un nevajadzīgi, ko nereti kļūdaini pieņem par demenci. Labā ziņa ir tāda, ka, ārstējot depresiju, atmiņa un kognitīvās funkcijas uzlabojas;

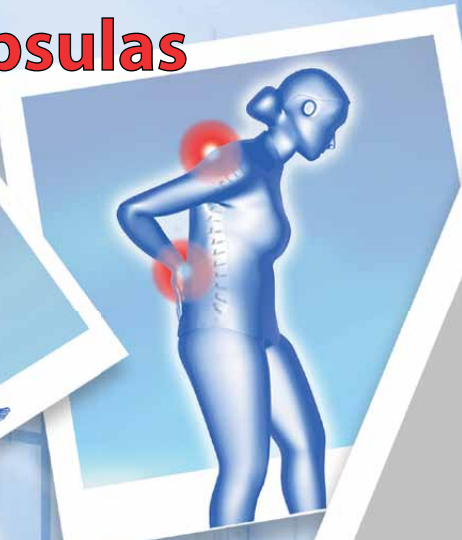
- **medikamenti** – daudzas bezrecepšu un recepšu zāles var traucēt atmiņu un skaidru domāšanu. Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par iespējamām blakusparādībām!

Veiciet praktiskus pasākumus, lai veicinātu mācīšanos un atmiņu

- **Pievērsiet uzmanību** – jūs nevarēsiet atcerēties ko tādu, ko nekad neesat zinājis vai pratis, un jūs nekad nespēsiet iemācīties (iekodēt smadzenēs) jebko, ja neveltīsiet tam pietiekamu uzmanību. Ir vajadzīgas aptuveni astoņas sekundes, lai apstrādātu informācijas elementus smadzenēs. Klusa telpa, kur neviens netraucē, var palīdzēt koncentrēties.
- **Iesaistiet pēc iespējas vairākas maņas** – centieties sasaistīt informāciju ar krāsām, smaržām, garšu, skaņām un faktūrām, kas ļaus to labāk saglabāt smadzenēs. Piemēram, mācoties tekstu, iekrāsojiet to vai rakstiet dažādās krāsās (piesaistot domas krāsām); noteiktus ēdienus piesaistiet atmiņām.
- **Sasaistiet informāciju ar jau zināmām lietām**, – jauna informācija tiek piesaistīta pazīstamai videi, vietai un priekšmetiem.
- Lai iegaumētu sarežģītāku materiālu, **fokusējieties uz pamatidejas izprašanu**, nevis iegaumējiet atsevišķas detaļas.
- **Informāciju, ko jau esat iemācījis, atkārtojiet** tajā pašā dienā, un pēc tam ik pēc kāda laika. Šāds atkārtojums ar intervāliem ir krietni efektīvāks nekā informācijas iekalšana.
- **Veidojiet asociācijas** – jo dīvainākas tās būs, jo prātam būs vieglāk atcerēties informāciju.
- **Izmantojiet mnemonikas paņēmieni jeb atcerēšanās shēmu** – dažāda veida norādes atvieglās iegaumēšanas procesu un palīdzēs sasaistīt informāciju ar vizuālo tēlu, teikumu vai vārdu. ☀

Rakstu lasiet arī *Ārsts.lv*
2021. gada februāra numurā!

Milgamma® N kapsulas - ārstē sāpes!



B1

B12

B6

Milgamma® N 90 mg/ 40 mg/ 0.25 mg mīkstās kapsulas



**Dažādas izcelsmes nervu saslimšanām,
kas raksturojas ar iekaisumu un sāpēm:**

- sāpīgs muskulatūras sasprindzinājums
- radikulīts
- migrēna

Milgamma® N satur taukos šķīstošā B1 atvasinājuma (benfotiamīna), B6 un B12 vitamīnu kompleksu.

1 kapsula 3 - 4 reizes dienā.

Vieglos gadījumos un īpaši labas iedarbības gadījumā
1 - 2 kapsulas dienā.

Bezrecepšu zāles. Pirms zāļu lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju vai atbilstošu informāciju uz iepakojuma. Par zāļu lietošanu konsultējaties ar ārstu vai farmaceitu. Par novērotajām zāļu blakusparādībām lūdzam ziņot Zāļu valsts aģentūrai vai WÖRWAG Pharma GmbH&Co.KG pārstāvniecībai Latvijā pa tālruni +371 67411504.

Reklāmas devējs: WÖRWAG Pharma GmbH&Co.KG, Vienības gatve 87, Rīga, LV-1004. Reģ. apliecības īpašnieks: WÖRWAG Pharma GmbH&Co.KG, Vācija. LV/MIL/PA/P/01/02/04.21/DRUKA

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

KĀ ĒST VESELĪGI

Ligita Berzinska, uztura speciāliste

Runājot par veselīgu uzturu, bieži dzirdam vārdus “šķiedrvielas” jeb “balastvielas”. Balastvielas (šķiedrvielas) ir augu valsts saliktie ogļhidrāti, kas gremošanas traktā netiek sašķelti un netiek uzsūksti. Tie neizmainīti nonāk resnajā zarnā.

Pēc uzbūves izšķir ūdenī šķīstošās un nešķīstošās balastvielas. Ikdienā jāievēro dažādība – jāēd viss, lai nodrošinātu organismu ar plašu balastvielu klāstu. Galvenais balastvielu avots ir graudaugi, rudzu maize, dārzeņi, augļi, ogas. Lai palielinātu uzņemto balastvielu daudzumu, ēdienam var pievienot (bioloģiskās) klijas vai citus šķiedrvielu avotus.

Dienā:

- ▶ pieaugušam cilvēkam vēlams uzņemt **30–35 g** balastvielu;
- ▶ senioriem (vecumā virs 60–65 gadiem) **21–30 g**;
- ▶ bērniem **14–31 g**

Nešķīstošo un šķīstošo balastvielu attiecība ir 3:1

Balastvielu trūkums uzturā saistīts ar vairākām gremošanas orgānu slimībām: aizcietējumiem, resnās zarnas polīpiem un audzējiem. Tas arī veicina aptaukošanos, hipertensiju, cukura diabēta attīstību, sirds infarktu un osteoporozī.

Ūdenī šķīstošās balastvielas

Ūdenī šķīstošās jeb sagremojamās balastvielas ir pektīni, oligosaharīdi un rezistentā ciete. Šīs šķiedrvielas labvēlīgi iedarbojas uz tauku un ogļhidrātu vielmaiņu un palīdz regulēt holesterīna (auzas, pupas) un cukura līmeni asinīs. Šķīstošās šķiedrvielas baro zarnās esošās labvēlīgās baktērijas. Tās veido bioloģiski aktīvas vielas, kam ir labvēlīga ietekme uz zarnu sienām. Pektīni atrodas **augļos, ceļteku sēklās (psilliums)**, oligosaharīdi (kā inulīns) atrodami **topinambūrā, artišokos, cigoriņos un sīpolos**, rezistentā ciete atrodama **zaļos banānos, atdzēsētos vāritos kartupeļos, bet** β-glikāni atrodas **auzās, šitaki sēnēs, jūras zālēs un aļģēs**.

Ūdenī nešķīstošās balastvielas

Ūdenī nešķīstošās jeb nesagremojamās balastvielas ir celuloze, hemiceluloze un lignīns. Nešķīstošās šķiedrvielas saista daudz ūdens, tā šķidrino zarnu saturu un veicinot peristaltiku, mazina toksisku vielu iedarbību resnajā zarnā un aizkavē holesterīna uzsūkšanos no zarnu trakta. Balastvielas rada sāta sajūtu. Celuloze atrodas **klijās un pilngraudos**, hemiceluloze – **ogās, riekstos un sēklās**, bet lignīns – **svaigās saknēs un sēnēs**.

Ko darīt

Vajag tikai nelielu daudzumu, lai ikdienā papildinātu šķiedrvielu daudzumu. Tā rudzu sviestmaizi var papildināt ar salātu lapu, tomātu vai gurķa šķēlēm, sasmalcinātiem zaļumiem. Pilngraudu biezputrai var pievienot svaigus augļus, ogas, sēkliņas un riekstus. Bet uzkodās starp ēdienreizēm izvēlēties svaigus dārzeņus kā burkānus, kāļus, kolrābjus, puķkāpostus. Arī gatavos ēdienus var papildināt ar garšaugiem (piemēram, dillēm, pētersīļiem, bazilīku, salviju, raudeni, rozmarīnu, citronmētru un mārsilu) jeb timiānu, garšaugu pesto), un maltītēs iekļaut svaigu dārzeņu salātu porciju. Izmēģiniet arī Latvijā netradicionālus dārzeņus kā seleriju kātus, pastinaku un topinambūru.

Nobeigumā

Tāpat šķiedrvielas (balastvielas) attiecas tikai uz ogļhidrātiem. Šķiedrvielas ir augu izcelsmes produktos un tās pieder pie saliktajiem ogļhidrātiem. Tas, ka ķermenis enerģijas ražošanai neizmanto šķiedrvielas tiešā veidā, nepada tā mazāk nozīmīgas. Šķiedrvielas ir nozīmīga uztura daļa, jo sekmē zarnu peristaltiku, gremošanas sulu izdali un holesterīna izvadi no organisma, kā arī veicina zarnu mikrofloras darbību. Veselīgā uzturā pieauguša

Balastvielu labvēlīgā ietekme

- ▶ Nešķīstošās šķiedrvielas veicina vēdera izeju.
- ▶ Balastvielu bagātiem produktiem ir zemāks glikēmiskais indekss, līdz ar to ogļhidrāti no uztura lēnāk uzsūcas un stabilizējas cukura līmenis asinīs.
- ▶ Bloķē tauku un citu uzturvielu uzsūkšanos no zarnu trakta (pāksaugi), līdz ar to tiek uzņemts mazāk kaloriju.
- ▶ Paildzina sāta sajūtu.
- ▶ Mazina kaitīgu vielu veidošanos resnajā zarnā, pasargā no zarnu audzēju rašanās un citām slimībām.
- ▶ Ūdenī šķīstošās šķiedrvielas pazemina kopējo holesterīna līmeni asinīs.

Balastvielas g / 100 g produkta

Kviešu klijas	45.4
Linsēklas	38.6
Maģoņu sēklas	20.5
Sausas baltās pupiņas	17.0
Sausi zirņi	16.6
Mandeles	15.2
Žāvētas viēģes	12.9
Zemesrieksti	10.9
Auzu pārslas	12.0
Sausas lēcas	10.6
Miežu putrāim	10.3
Lazdu rieksti	8.2
Rupja maluma rudzu maize	8.1
Kazenes	7.1
Rudmieses	6.9
Avokado	6.9
Upenes	6.8
Ērkšķogas	6.3
Saulpuķu sēklas	6.3
Baravikas	6.0
Austersēnes	5.6
Grūbas	4.6
Vāritas bietes	4.6
Bumbieri (ar mizu)	4.9
Griķi	3.2
Selerijas sakne	4.2
Briseles kāposti	4.0
Cukini	3.7
Paprika	3.6
Svaigi burkāni	3.6
Mandarīni	3.6
Rāceņi	3.5
Cepti kartupeļi ar mizu	3.1
Baltie galvīnkāposti	3.0
Ziedkāposti	2.9
Vāriti brokoļi	2.7
Spināti	2.6
Rutki	2.5
Galda ķirbis	2.2
Tomāti	1.2
Gurķi	0.7

personai jābūt vismaz 25 g šķiedrvielu. Tāpat atbilde uz raksta sākumā uzdoto jautājumu ir pavisam vienkārša – atcerieties par šķiedrvielām savā maltītē! Lai izdodas! ☀

Vairāk informācijas par šķiedrvielām un balastvielu saturu produktos <https://skiedrvielas.lv/>

Lepicol®

Lai vēders būtu laimīgs!

Šķiedrvielas, pienskābās baktērijas
un gremošanas fermenti

- ✓ Zarnu darbībai
- ✓ Gremošanai
- ✓ Sāta sajūtai
- ✓ Holesterīna līmeņa samazināšanai*



*R. M. Sarfraz, H. Khan et.al. Plantago Ovata:
a comprehensive review on cultivation, biochemical,
pharmaceutical and pharmacological aspects.
Acta Pol Pharm, 2017 May;74(3):739-746.

Meklēt aptiekās un www.vitaplus.lv

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU!

CUKURS: FAKTS VAI MĪTS

Marina Māriņa

Daudz dažādu neskaidrību apvij cukura diabētu, it īpaši attiecībā uz cukuru. Tik daudzus gadus cilvēkiem ar cukura diabētu ticis ieteikts izvairīties no cukura lietošanas uzturā, tādējādi cenšoties regulēt tā līmeni asinīs.

Bet cukura līmeņa kontrole asinīs ir daudz sarežģītāka, un tagad mēs zinām, ka cukurs, lai gan ir ierobežojams, tomēr nav pilnībā izslēdzams. Ko zinām par cukuru? Cik daudz ir atļauts to lietot? Kā ir ar cukuru, kas atrodams augļos – vai ir pareizi tos ēst? Tiksim galā ar šīm neskaidrībām!

Cukura ēšana izraisa diabētu.

MĪTS

1. tipa cukura diabēts rodas imūnsistēmas nepareizas darbības dēļ. Kad tas notiek, imūnsistēma iznīcina aizkuņģa dziedzeru šūnas, kas ražo insulīnu. Precīzs 1. tipa cukura diabēta cēlonis nav zināms, taču zinātnieki uzskata, ka, iespējams, pie vainas ir vīrusi vai ģenētika. 2. tipa cukura diabēts ir sastopams ģimenē un ir insulīna rezistences stāvoklis. Tas nozīmē, ka organisms nespēj pareizi izmantot pats savu insulīnu. Liekais svars un mazkustīgs dzīvesveids ir galvenie 2. tipa cukura diabēta izraisītāji. Tikai netieši cukurs var palielināt 2. tipa cukura diabēta risku – īpaši cukuru saturošie saldinātie dzērieni, piemēram, gāzētie dzērieni un sulas. Cukuru saturošos produktos ir daudz kaloriju, kas var izraisīt svara pieaugumu. Lieks svars un aptaukošanās ir cukura diabēta riska faktori. Bet cukurs netiek uzskatīts par tiešu diabēta cēloni.

Pārtika var saturēt "slēptos" cukura avotus.

FAKTS

Parastais cukurs, ko sauc arī par saharozi, ir tikai viens no cukura veidiem. Bet cukuram ir daudzi veidi, un neskatoties uz to, cik "dabiski" tas izklausās: "organiskais zilās agaves nektārs", kad runa ir par cukuru, tas ir cukurs. Medus, melase, kukurūzas sīrups, cukur-

niedru sīrups, dekstroze, maltoze un invertais sīrups ir tikai dažas no sastāvdaļām, kas zem jebkāda nosaukuma patiesībā ir tikai cukurs.

Cukurs atšķiras no ogļhidrātiem.

MĪTS

Cukurs ir ogļhidrātu veids. Dažkārt ogļhidrātus iedala divās grupās: vienkāršie un sarežģītie. Vienkāršie ogļhidrāti ir, piemēram, pārtikas cukurs, konfektes un gāzētie dzērieni, kā arī sulas un augļi. Sarežģītie ogļhidrāti ir ciete – piemēram, maize, makaroni, rīsi un graudaugi. Šo divu ogļhidrātu veidu atšķirība ir saistīta ar ķīmisko struktūru, kā arī ar to, cik ātri tie tiek sagremoti un absorbēti. Vienkāršie ogļhidrāti tiek sagremoti diezgan ātri. Lai gan – rafinētie kompleksie ogļhidrāti, piemēram, balta maize arī tiek ātri sagremoti. Tomēr secinājums ir tāds, ka cukurs ir ogļhidrātu veids.

Izvairieties no augļiem, jo tie satur cukuru.

MĪTS

Nav šaubu, ka saldinātos dzērienos, konfektēs vai cepumos ir maz uzturvērtības. Taču daži pārtikas produkti dabiski satur cukuru un to uzturvērtība ir augsta. Labs piemērs – augļi. Tie satur mūsu labai veselībai nepieciešamas lietas – gan glikozi, gan fruktozi, kā arī daudz vitamīnu, minerālvielu, fitoķīmisko vielu un šķiedrvielu.

Cukurs, kas atrodams augļos (un dažos dārzeņos), nav tas rafinētais cukurs, kas ir gāzētajos dzērienos vai graudu pārslās. Jā, augļi satur ogļhidrātus, tāpēc jums būs jāuzrauga porcijas un jāuzskaita šie ogļhidrātu grami. Dažos augļos ir mazāk ogļhidrātu, piemēram, ogās, persikos un arbūzos, tāpēc tie var būt labāka izvēle nekā

banāni vai vīnogas. Ja iespējams, dodieties pēc svaigiem vai saldētiem augļiem, izvairieties no augļu sulām pakās (kas bieži satur pievienotu cukuru), ja vien jums tas nav nepieciešams, lai paaugstinātu zemu cukura līmeni asinīs.

Pārāk daudz cukura var palielināt risku nomirt no sirds slimībām.

FAKTS

Mums ir tendence domāt, ka cukurs galvenokārt ietekmē cukura diabētu, taču pētnieki ir atklājuši, ka, ēdot pārāk daudz cukura vai daudz cukuru saturošu produktu, bieži saslimst arī ar sirds slimībām. Jau 2014. gada pētījumā, kas publicēts žurnālā *JAMA Internal Medicine*, noskaidrojās, ka personas, kas cukuru patērēja 25% vai vairāk ikdienas uzturā, 2 reizes biežāk mira no sirds slimībām, salīdzinot ar tiem, kuri cukuru patērēja mazāk nekā 10% no ikdienas uztura. Uztura speciālisti iesaka cukuru lietot ne vairāk kā 20–25 g dienā un šajā normā neaizmirst ieskaitīt arī to vienkāršā cukura daudzumu, kas atrodas dažādos produktos un augļos.

Nav iespējams zināt, cik daudz cukura ir pievienots ēdienam vai dzērienam.

MĪTS

Pateicoties neseno izmaiņām uzturvērtību marķējumā, pievienotie cukuri tagad ir uzskaitīti lielākajā daļā produktu etiķešu. Jūs varat redzēt ne tikai kopējo ogļhidrātu un kopējo cukuru daudzumu gramos, bet arī pievienotos cukurus gramos. Piemēram, "letver 7 g pievienotā cukura". Skaidrībai – 4 grami cukura ir apmēram viena tējkarote. ☀

Sagatavots no interneta materiāliem.

Informācijas avots

<https://www.diabetesselfmanagement.com/healthy-living/nutrition-exercise/sugar-fact-or-fiction/>

Saldini ar Canderel!

Canderel®

PILDĪTAS PANKŪKAS

Saldinātas ar Canderel® granulām

Sastāvdaļas

- 3 ēd.k. saulespuķu eļļas
- 25 g zema tauku satura krēma
- 4 plūmes (atkautas un sagrieztas ceturtdaļās)
- 2 tēj.k. Canderel granulā
- 0,5 tēj.k. jauktās garšvielas
- 1 kanēļa standziņa (salauzta)

Pankūkām

- 125 g miltu
- 1 šķipsniņa sāls
- 1 ola
- 300 ml vājpiena
- 1 šķipsniņa kanēļa

Pagatavošana

1. Vispirms pagatavo pankūkas, ieber miltus bļodā un pievieno sāli. Vidū izveido bedrīti, pievieno olu un nedaudz piena, samaisa, lai iejauktu miltus.
2. Turpina maisīt un iecilā miltus, līdz izveidojas vienmērīga masa. Iespējams izmantot arī putotāju, kas nodrošinās vienmērīgāku masu. Iejauc kanēli, ielej to krūzē un noliek malā.
3. Uzkaršē eļļu pankūku vai parastajā pannā, kad tā ir karsta, atlej lielāko daļu krūzē (atkārtotai izmantošanai). Liek vienu kausiņu miklas uz pannas, pagriež pannu tā, lai noklātu tās apakšu. Cep dažas sekundes, tad atliec malas ar nazi, kad apakšdaļa jau ir gatava un sāk palikt zeltaina, apgriez otrādi un cep otru pusi vēl dažas minūtes, līdz tā ir gatava.
4. Noņem pankūku no pannas un uzliek uz šķīvja, aplāj ar tauku necaurtādīgu papīru un atkārti darbības līdz visas pankūkas ir gatavas, izmanto nedaudz eļļas.
5. Izkausē zema tauku satura krēmu pannā un pievieno Canderel granulā, kanēļa standziņu un jauktās garšvielas. Pievieno plūmes, apmaisa un cep 3–5 minūtes, līdz malas sāk kļūt zeltainas.
6. Ar karoti ieliek plūmes pankūkās, sarullē, sagriež uz pusēm un pasniedz ar Canderel granulām. | 263 kcal porcijā.



CITRONA UN MELLEŅU SIERA KŪKA

Saldināta ar Sugarly

Sastāvdaļas

- 50 g zema tauku satura krēms
- 150 g diētiskie cepumi, smalcināti

Pildījumam

- 3–4 loksnes želatīna, atkarībā no lokšņu lieluma
- 2 x 180 g iepakojumi (360 g) krēmsiera ar vidēju tauku saturu
- 100 g Canderel Sugarly
- 250 g iepakojums vaniļas biezpiena
- 2 citronu miziņa un sula
- 250 g melleņu, atstāt arī dekorēšanai

Pagatavošana

Būs nepieciešama 20,5 cm diametrā, apaļa, springform panna, to viegli ieziest un izklāt ar cepamo papīru

1. Vispirms izveido pamatni, izkausē zema tauku satura krēmu pannā, tad pievieno sasmalcinātus diētiskos cepumus un rūpīgi samaisa, ar karoti ieklāj masu formā un to piespiež ar koka karotes aizmuguri vai glāzes apakšu. Atstāj atdzist, tad ieliek ledusskapī.
2. Liek želatīnu nelielā bļodiņā un pārklāj to ar ūdeni, noliek malā, lai mikstinātu. Pildījuma pagatavošanai ieliek krēmsieru, Canderel Sugarly, biezpienu, citronu miziņu un sulu mikserī un maisa, līdz masa ir vienmērīga. Izspiež ūdeni no želatīna, ieliek to atpakaļ tirā traukā un ielej tikai tik daudz verdoša ūdens, cik vajadzīgs, lai to pārklātu, tad sakul ar dakšīņu, līdz vairs nav kunkuļu. Pievieno to krēmsiera maisījumam un kuļ, līdz tas ir labi samaisīts.
3. Iemaisa trešdaļu melleņu, tad izklāj maisījumu uz cepumu pamatnes un izlīdzina augšu. Liek ledusskapī un dzešē visas nakts garumā, tad izņem no formas, dekorē ar atlikušajām melleņiem un sagriež gabaliņos. Pavāra padoms... melleņu vietā izmantot zemenes, ja ir zemeņu sezona.



IEVĀRĪJUMA CEPUMI "ĪKŠKA NOSPIEDUMS"

Saldināti ar Canderel Stevia granulām

Sastāvdaļas:

- 225 g zema tauku satura krēms
- 20 g Canderel® Stevia granulā
- 1 tēj.k. vaniļas ekstrakta
- 1 olas dzeltenums
- 2 ēd.k. paniņu vai piena
- 300 g parasto miltu
- Zemeņu vai avenu ievārījums bez cukura

Pagatavošana

Vajadzēs 2 viegli ietaukotas cepešpannas.

1. Uzkaršē krāsni līdz 180 C (160 C ventilatora krāsni). Pārtikas smalcinātājā ieliek zema tauku satura krēmu, tad pievieno Canderel® Stevia granulā un smalcina, līdz izveidojas gaiša un krēmīga masa, tad pievienot vaniļas ekstraktu.

2. Pievieno olas dzeltenumus, paniņas un ēdamkaroti miltu, samaisa, līdz izveidojas vienmērīga masa. Pievieno atlikušos miltus un lēni maisa, līdz izveidojas vienmērīga masa. Uzliek masu uz ar miltiem nobārstīta dēļa, savāc kopā, lai izveidotu mīklu. Ietin mīklu pārtikas plēvē un liek ledusskapī uz 20 minūtēm, lai atpūšas un ievielkas.
3. Ņem mīklas gabaliņus, aptuveni valrieksta lielumā, un sarullē bumbiņās, tad liek uz cepešpannas un izlīdzina ar rokām.
4. Katrā bumbiņā izveido bedrīti ar ikšķi, bedrītē iepilda nedaudz ievārījuma, liek krāsni un cep, apmēram 12–15 minūtes, vai līdz cepumi kļūst zeltaini. Izņem no krāsns un novieto uz paplātes, ļauj atdzist. | 84 kcal porcijā.



KO DER ZINĀT PAR PĒDĀM

Edgars Laizāns, Medexy Latvija

Rūpes par sevi nenozīmē tikai rūpēties par seju un rokām, bet arī gādāt par savu kāju un pēdu labsajūtu. Mūsu pēdām ir liela slodze – jānes ķermenis un uz tā "uzkrautie" smagumi. Tāpēc tās nereti cieš, it īpaši, ja nesaņem vajadzīgo uzmanību.

Tostarp, slimojot ar cukura diabētu, var rasties dažādu pēdu problēmu papildu risks.

Diabētiskā neiropātija

Diabēts var izraisīt nervu audu bojājumus, kas, savukārt, var kļūt par cēloni pēdu nejutīgumam. Cilvēks var pārstāt just kairinājumu un sāpes pēdās, piemēram, nepamanīt, ka berž apavi vai apavos iekritis siķis akmentiņš. Rodas noberzums. Bet to var nepamanīt. Brūces vai nobrāzumus pēdās nevar atstāt bez ievēribas. Tie būtu steidzami jāpārkopj, jo pretējā

gadījumā var pievienoties nopietna infekcija, kas personām ar diabētu ir īpaši bīstami.

Perifēro asinsvadu slimības

Ši ir otra izplatīta saslimšana personām ar diabētu. Diabēts var izraisīt izmaiņas asinsvados, tai skaitā arī artērijās – kāju artērijās un pēdu asinsvados. Tiek kavēta asinsrite – tā var samazināties uz un no kājām un pēdam, radot tādu problēmu kā pavājināta brūču dzīšana. Pavājināta asinsrite un neiropātija var būt par cēloni pēdu ādas sausumam un sprēgāšanai.

Proflakses pasākumi

Viens no veidiem, kā izvairīties no pēdu ādas problēmām, ir katru dienu aplūkot pēdas – vai nav radušās kādas brūces, čūlas vai sēnišu radītas infekcijas. Ja nepieciešams, var ņemt talkā spoguli, lai pēdas varētu kārtīgi aplūkot.

Pēdu pareiza kopšana arī ir ļoti būtiska. Mazgāt pēdas vajadzētu vismaz reizi dienā. Pēc mazgāšanas tās rūpīgi jānoslauka ar dvieli, īpašu uzmanību pievēršot pirkstu starpām.

Diabēta pacientu pēdām ir īpaši jutīgā āda! Tai nepieciešama īpaša ikdienas aprūpe, lai saglabātu ādu veselīgu un pasargātu no infekcijām un bojājumiem.

Pēdu ādu velams apstrādāt ar īpaši šim nolūkam paredzētiem pēdu kopšanas līdzekļiem.

Parasti tie ne tikai veido aizsargbarjeras kārtiņu uz ādas, bet arī baro un mitrina. Viens no šādiem līdzekļiem ir **CLINERAL D-MED** krēms.

Tas ir speciāli izstrādāts, lai novērstu un mazinātu pēdu problēmas tieši personām ar diabētu. **CLINERAL D-MED**

krēms mīkstina raupju, sausu un saplaisājušu pēdu ādu, baro un, kas ne mazāk svarīgi, arī mitrina to.

Šis pēdu krēms ir bagātināts ar Šī sviestu un izgatavots no Osmoter™ – Nāves jūras minerālu un pasauleslaveno nomierinošo Nāves jūras dūņu maisījuma. Tas uzreiz mīkstina plaisas, raupju un sausu pēdu ādu, vienlaikus dziļi barojot un mitrinot to. Samazina apsārtumu un kairinājumu. Pēdas kļūst patīkami maigas. Bez tam visa **D-MEDIC** produktu līnija nesatur smaržvielas vai parabēnus/SLS/SLES. Šie līdzekļi ir klīniski pārbaudīti uz diabēta pacientu ādas un novērš tādas simptomus kā čūlas, infekcijas vai ar tām saistītas komplikācijas.

Lai jūsu pēdas būtu veselā, gādājiet par to labsajūtu! ☀



**ZVANI
UN PASŪTI!**
+371 29287575
Medexy Latvija

DIABETIKER VITAMINE®

Īpaši izstrādāts **vitamīnu komplekss** cukura diabēta pacientiem diētas papildināšanai

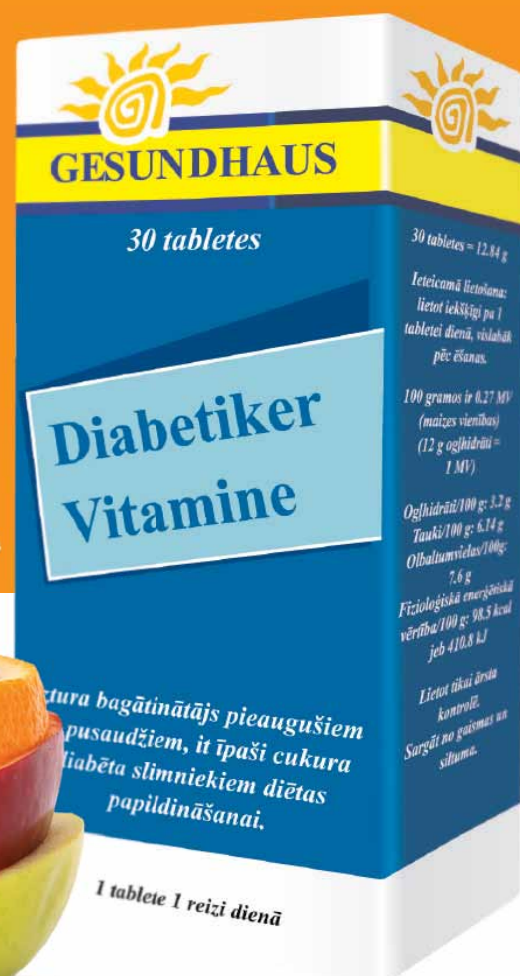
Biotīns palīdz nodrošināt normālu makroelementu vielmaiņu.

Hroms palīdz nodrošināt normālu makroelementu vielmaiņu un saglabāt normālu glikozes līmeni asinīs.

Cinks palīdz nodrošināt normālu ogļhidrātu un makroelementu vielmaiņu.

Vitamīni C, A, B₁₂ un **cinks** veicina normālu imūnsistēmas darbību.

**Tikai
1 tablete dienā!**



Uztura bagātinātājs.
Wörwag Pharma GmbH & Co. KG
pārstāvniecība Latvijā:
Vienības gatve 87B-3, Rīga, LV1004, Latvija
LV/DV/PA/P/02/01/10.19/DRUKA

Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

NEĻAUT KARSTUMAM SEVI KONTROLĒT

Esi aktīvs arī vasarā – dari to droši, ievērojot vienkāršus, bet noderīgus padomus! Lai veselības pilna, aizraujoša vasara!

Siltuma ietekme

Lielākā daļa insulīna veidu īslaicīgi var izturēt temperatūru līdz 33–35 °C. Tomēr jābūt piesardzīgam un jāpievērš uzmanība insulīnam, ko karstumā ilgstoši nēsā līdzī – augstākā temperatūrā tas zaudē efektivitāti un nav lietojams. Vislabāk insulīna un glikometra uzglabāšanai ārpus mājas karstā laikā izmantot aukstuma somiņu. Jāatceras arī, ka iesāktu insulīna pilnšļirci/kārtridžu +30 °C temperatūrā drīkst uzglabāt ne ilgāk kā 28 dienas. Ja tava lietotā insulīna diennakts deva ir neliela un lietošanas ilgums uzsāktai pilnšļircei/kārtridžam varētu pārsniegt norādīto dienu skaitu, sākot to lietot, uzraksti datumu uz lapiņas, ko pielīmē insulīna pildspalvai. Tā var kontrolēt injektora lietošanas laiku (ne tikai karstumā). Nelieto insulīnu, ja tas mainījis krāsu, tajā parādījušās "pārsļas", nosēdumi vai tas citādi mainījies pēc izskata. Precīzāku informāciju par insulīna uzglabāšanu var iegūt bukletā "Insulīna uzglabāšana". Tur atrodamas Starptautiskās Diabēta Federācijas (IDF-International Diabetes Federation) ekspertu rekomendācijas dažādu insulīna veidu uzglabāšanai. Buklets pieejams diabēta apmācību kabinetos un pie endokrinologiem. To var izlasīt ar Latvijas Diabēta federācijas mājas lapā sadaļā MATERIĀLI: [http://www.diabets.lv/uploads/files/images/Buklets%20A5_Insulina_uzglabana_web\(3\)_3.pdf](http://www.diabets.lv/uploads/files/images/Buklets%20A5_Insulina_uzglabana_web(3)_3.pdf)

Augsta temperatūra var negatīvi ietekmēt arī citus medikamentus un diabēta kontroles līdzekļus – glikometrus un stripus. Lai gan augstas temperatūras ietekme nav tik pamanāma kā sasaldēšana, tomēr tā var būtiski ietekmēt glikometra un teststrēmeļu precizitāti. Nepakļauj glikometru un stripus tiešai saules staru iedarbībai! Glikometra precizitāti ietekmē apkārtējās vides temperatūra tā

Zanda Krūmiņa

Bieži mēs ceram uz gada laiku maiņu un siltāku laiku. Bet, ja tev ir cukura diabēts, iespējams, esi īpaši jutīgs pret vasaras karsto laiku. Kā karstums ietekmē personas ar diabētu un kā kontrolēt veselību, kad ārā ir augsta temperatūra? Par to lasi šajā rakstā!

Kā laikapstākļi var ietekmēt glikozes līmeni

Liels karstums var ietekmēt cukura līmeņa kontroli asinīs. Ja lietojat insulīnu vai, ja cukura līmenis asinīs netiek labi kontrolēts, vasaras mēnešos var būt lielāks dažādu veselības problēmu risks.

Bieži galvenā uzmanība tiek pievērsta cukura līmeņa mazināšanai asinīs, taču vasarā ir vērts pievērst īpašu uzmanību arī tam, vai tas nav pārāk zems.

Tieši hipoglikēmijas karstā laikā var tikt nepamanītas!

Ja ir tādas diabēta komplikācijas kā autonomā neiropātija, kas bojā sviedru dziedzeru nervus, iespējams, tu nevari pareizi svīst. Āra temperatūrai paaugstinoties, tas var kļūt nopietni un izraisīt karstuma dūrienu.

Karstuma ietekme uz cukura līmeni organismā, ir atkarīga no vairākiem faktoriem, piemēram:

- ko esi ēdis;
- cik daudz šķidruma uzņēmi;
- kādas aktivitātes veic u. c.

Ja karstums un aktivitāte liek daudz svīst, bet nedzer pietiekami, vari kļūt dehidrēts un rezultātā paaugstināsies glikozes līmenis.

Karstumā ikdienas diabēta kontrole var kļūt vēl apgrūtinātāka tiem, kas diabētu ārstē ar insulīnu. Dehidratācija mazina asins piegādi ādai, tāpēc ķermeņa spēja absorbēt ievadīto insulīnu pasliktinās. Turpretī, ja dzer pietiekami, karstā laikā sīkie ādas un zemādas asinsvadi paplašinās, insulīns uzsūcas straujāk. Tas, savukārt, var izraisīt straujāku un izteiktāku glikozes līmeņa pazemināšanos, pat hipoglikēmiju.

lietošanas laikā. Par konkrētu glikometru un teststrēmeļu uzglabāšanu un lietošanu var uzzināt lietošanas instrukcijā! Ja glikometrs kādu laiku atradies augstākā temperatūrā, to var atsākt lietot 10–15 minūtes pēc nonākšanas istabas temperatūrā (vai temperatūrā, kas nodrošina glikometra darbības precizitāti un ir norādīta lietošanas instrukcijā).

Tāpēc karstā laikā ārpus mājas vislabāk izmantot aukstuma somiņu insulīna un glikometra uzglabāšanai. Ja tās nav, var izlīdzēties ar sasaldējamo termogelu, ko var iegādāties aptiekās un kas pieejams arī komplektā kopā ar līdzekļiem sporta traumu novēršanai. Termogelu var ielikt kādā nelielā somiņā blakus nodalījumā, kur tiks turēts arī insulīns un glikometrs. Piemērots veids kā izlīdzēties insulīna preparātiem atbilstošas temperatūras nodrošināšanai un teststrēmēlēm ir neliela tilpuma platgala termosī. Tas vismaz vienu dienu nodrošinās nemainīgu temperatūru, it īpaši, ja termosā ievietosim arī nelielu termogela maisiņu.

Kā rīkotos vasarā

Ir vairākas iespējas, kā rūpēties par savu veselību karstuma skartajās dienās.

1 Pielāgo insulīna devu

Fiziskās aktivitātes parasti mazina cukura līmeni asinīs, mazinot nepieciešamību pēc insulīna. Savukārt pēkšņa fiziskās slodzes pievienošana var paaugstināt zemu glikozes līmeni asinīs. Tādēļ iesakām pirms aktivitātēm, arī pirms garākas pastaigas veikt papildu piesardzības pasākumus un uzraudzīt cukura līmeni. **Par insulīna devas izmaiņām gan iepriekš konsultējies ar ārstu!** Kā personām ar 1. tipa diabētu vai, diabētu ārstējot ar vairākkārtējām insulīna injekcijām dienā, rīkotos pirms fiziskām aktivitātēm, to laikā un pēc tām, vairāk var izlasīt bukletā "Fiziskās aktivitātes un sportošana personām ar 1. tipa diabētu", kas pieejams diabēta apmācību kabinetos un pie endokrinologiem. Tas atrodams arī Latvijas Diabēta federācijas mājas lapā sadaļā MATERIĀLI: http://www.diabets.lv/uploads/files/images/A5-buklets_web-1_1.pdf

2 Nepaliec telpās

Neļauj karstumam tevi "iesprotot" telpās. Veic aktivitātēs ārā un izbaudi visu veidu laikapstākļus, tostarp arī siltumu, tikai dari to piesardzīgi. Nepaliec ilgi saulē, izmanto ēnainas vietas aktivitātēm vai arī esi aktīvāks agrākās rīta vai vakara stundās.

3 Dzer daudz ūdens

Fizisko aktivitāšu laikā visiem ir svarīgi uzņemt pietiekamu ūdens daudzumu – un īpaši svarīgi, ja tev ir cukura diabēts. Pārgājienos vai sportošanas laikā ņem līdzi nelielu ūdens pudeli vai mazkaloriju sporta dzērienu ar elektrolītiem. Arī ikdienā ir labi ir nesāt līdzi dzeramo ūdeni.

4 Bieži pārbaudi glikozes līmeni asinīs

Tā kā augsta temperatūra var izraisīt cukura līmeņa svārstības, ir ieteicams pārbaudīt to biežāk. Tādā veidā vari atbilstoši rīkotos, lai cukura līmenis būtu stabils. Bieža veselības stāvokļa uzraudzība ir jāturpina vairākas stundas pēc jebkuras aktivitātes vai sportošanas. ☀

Contour
Evolving with you

Jaunais CONTOUR® PLUS ELITE GLIKOMETRS

Tavs uzticamais ceļvedis diabēta vadībā

CONTOUR® PLUS ELITE ir viegli lietojama sistēma, kas atbalsta diabēta vadību, nodrošinot skaidrus un precīzus rādījumus, kuriem varat uzticēties.^{1,2}

- **Rādījumi, kuriem varat uzticēties**, ir ļoti precīzi¹ un norāda pareizajā virzienā.
- **Viegli saprast** cukura līmeni asinīs ar smartLIGHT® funkciju.²
- **Ietaupiet teststrēmeles** ar 60-sekunžu Second-Chance® (Otrā iespēja) paraugu ņemšanas tehnoloģiju.³
- **Uzlabojiet diabēta paškontroli**, izmantojot lietotni CONTOUR® DIABETES.

Ja ir runa par diabēta vadību, uzticieties CONTOUR®.

1. Klaff L et al. Accuracy and User Performance of a New Blood Glucose Monitoring System [publicēts tiešsaistē pirms drukašanas, 2020.gada 26.novembrī]. J Diabetes Sci Technol. 2020; <https://doi.org/10.1177/1932296820974348>. 2. CONTOUR® PLUS ELITE Lietotāja rokasgrāmata, 2019.gada novembris, Revīzija 11.19. 3. Richardson JM et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Pārskats tika prezentēts pasākumā 20th Annual Diabetes Technology Meeting (DTM); 2020.gada 12.-14.novembrī. © Autortiesības 2021 Ascensia Diabētes Care. Visas tiesības aizsargātas. Ascensia, Ascensia Diabētes Care logotips, Contour, Smartlight un Second-Chance ir uzņēmuma Ascensia Diabētes Care Holdings, AG preču zīmes un/vai reģistrētas preču zīmes.

Sagatavošanas datums: 2021.gada marts. G.DC.03.2021.PP-CPLUS_ELT-GBL-0029t

Lietotne tagad ir pieejama latviešu valodā

allium ASCENSIA Diabetes Care

SKAIDROJAM NESKAIDRO

Indra Štelmane, endokrinoloģe, "Diabēta centrs"

? Vai 2. tipa diabēts var pāriet 1. tipa diabētā?

Šāds jautājums, droši vien, ienāk prātā ne vienam vien 2. tipa diabēta pacientam. Tas ir saprotami, it īpaši gadījumos, ja diabētu ārstē ar insulīnu vai arī tas tiek ieteikts. Īsa atbilde ir "nē".

1. tipa diabēts un 2. tipa diabēts – visbiežāk sastopamās diabēta formas – ir ļoti atšķirīgas slimības. 1. tipa diabēts ir autoimūna slimība, kur autoimūna procesa rezultātā bojā gājušas aizkuņģa dziedzeris šūnas, kas ražo insulīnu. Šī slimība visbiežāk skar bērnus, jauniešus un jaunus cilvēkus, bet ar to var saslimt jebkurā vecumā. Tiesa gan, tā notiek reti. 1. tipa diabētu ārstē tikai ar insulīna injekcijām.

2. tipa diabēts – visbiežāk sastopamā diabēta forma – rodas insulīna rezistences dēļ. Insulīna rezistence ir audu nejutīgums pret insulīnu. Tas nozīmē, ka organisma šūnas nespēj insulīnu atbilstoši izmantot un glikoze asinīs paaugstinās. Insulīna rezistenci var mazināt, samazinot lieko svaru, kopā ar veselīgu uzturu un aktivizējot dzīves veidu. Taču vairumam personu ar 2. tipa diabētu bez iepriekš minētā nepieciešami arī medikamenti (visbiežāk diabēta tabletes) glikozes līmeņa normalizēšanai. Šī slimība visbiežāk skar pieaugušos un vecāka gadagājuma personas, taču pēdējos gados arī mazaktīvus bērnus ar lieko svaru. Ar laiku aizkuņģa dziedzeris izsīkst un ražo arvien mazāk insulīna. Pienāk laiks, kad arī 2. tipa diabēta ārstēšana papildināma ar insulīna injekcijām.

Secinājums – 2. tipa diabēts nevar pāriet 1. tipa diabētā. Taču var būt gadījumi, kad diabēta atklāšanas laikā nevar precīzi noteikt, kāda tipa diabēts tas ir un uzskata, ka 2. tips, bet jau pēc neilga laika diagnoze noskaidrojas un tiek precizēta. Var būt arī otrādi – tiek noteikta 1. tipa diabēta diagnoze, bet pēc kāda laika noskaidrojas, ka tas ir 2. tipa diabēts. Šādas situācijas var rasties, jo slimību sākumā sūdzības un pazīmes (augsts glikozes līmenis) abos gadījumos ir vienādas.



? Vai galvassāpes var būt dēļ diabēta?

Ar galvassāpēm ir saskāries ikviens. Tās var būt vieglas, bet var būt arī stipras un nepanesamas, padarot mūs darboties nespējīgus, pēkšņas un pakāpeniskas. Regulāras galvassāpes var būt slikta garastāvokļa un depresijas iemesls.

Izšķir primāras galvassāpes – saistītas ar galvas asinsvadu vai nervu problēmām (piem., migrēna, saspringuma izraisītas galvassāpes), un sekundāras, kā citu slimību izpausmes. Saspringuma galvassāpes var izraisīt pārlietu liela spriedze, stress un nogurums. Tās veicina ne tikai emocionālie, bet arī fiziskie faktori – redzes pārpūle, nepareiza stāja, ilgstoša sēdēšana pie datora. Sekundāras galvassāpes var izraisīt zobu infekcija, deguna blakusdobumu iekaisums, paaugstināts asinsspiediens, smadzeņu asinsvadu aneirisma, asinsizplūdums vai trombs galvā, bijušās galvas traumas, daži medikamenti, COVID-19, hormonālas izmaiņas (piem., sievietēm), dažkārt kāds produkts un citi.

Ja slimo ar cukura diabētu, tas nenozīmē, ka jācieš arī no galvassāpēm. Taču sakarā ar glikozes svārstībām



asinīs mēdz sāpēt arī galva. Tostarp pēkšņas galvassāpes var signalizēt, ka glikozes līmenis asinīs ir ārpus vēlamā normas intervāla. Jo biežāk glikozes līmenis svārstās uz augšu un uz leju, jo biežākas var būt galvassāpes. Līdzko glikozes līmenis normalizēsies, arī galvassāpes pazudīs. Domājams, ka galvassāpes saistītas ar glikozes svārstību izraisītām hormonu epinefrīna un norepinefrīna izmaiņām. Tātad galvassāpes diabēta gadījumā ir sekundāras un saistītas ar hormonālām izmaiņām.

Galvassāpes paaugstināta glikozes līmeņa gadījumā sākas pakāpeniski un pastiprinās, kamēr glikozes līmenis ir paaugstināts. Galvassāpes pazemināta glikozes līmeņa gadījumā ir pēkšņas, trulas, pulsējoša rakstura un bieži kombinējas ar citiem zema cukura līmeņa simptomiem.

Galvassāpju cēloņu ir daudz. Gadījumā, ja nevarat tās izskaidrot ar glikozes svārstībām, jāvērsas pie ārsta, lai noskaidrotu sāpju iemeslu un rastu ārstēšanu.

? Vai šķiedrvielas iekļauj maltītes ogļhidrātu aprēķinā?

Jautājums, vai šķiedrvielas iekļauj maltītes ogļhidrātu aprēķinā (MV – maizes vienībās) ir aktuāls personām ar 1. tipa diabētu un tiem, kas pirms maltītem ievada īsas vai ātras darbības insulīnu, lai aprēķinātu ievadāmā insulīna devu attiecīgai ēdienreizei.

Kā zināms, šķiedrvielas (balastvielas) gremošanas traktā netiek sašķeltas un sagremotas. Tās pašas par sevi neietekmē glikozes līmeni asinīs. Ja vienā porcijā ir vairāk nekā 5 g šķiedrvielu, tad kopējais ogļhidrātu daudzums maltītē ir jāsamazina par attiecīgo šķiedrvielu daudzumu (g). Un tikai tad aprēķina vajadzīgo insulīna devu maltītei.

Personām, kas ir ļoti "jutīgas" pret insulīnu, var ieteikt pirms MV aprēķina kopējo ogļhidrātu daudzumu samazināt par attiecīgo šķiedrvielu daudzumu (g) pat tad, ja vienā porcijā ir mazāk nekā 5 g šķiedrvielu. ☀

Apmeklējiet www.novonordisk.lv pacientiem veltīto sadaļu, lai apskatītu materiālus cukura diabēta pacientiem!

Lejupielādei pieejamie materiāli:

Diabēts
un uzturs

Uztura ieteikumi cukura
diabēta pacientiem

Diabēta
dienasgrāmatas

Noskatieties šos un vēl citus pieejamos video:



Diabētiskās pēdas kopšana

Sadarbībā ar podologu Agati Seržanti esam izveidojuši izglītojošu video pacientiem par diabētiskās pēdas kopšanu. Šajā video sniegti podologa praktiski ieteikumi cukura diabēta pacientiem kā rūpēties par savām pēdām.



Vingrojumu komplekss savai labsajūtai ikdienā

Sadarbībā ar fitnesa treneri Armandu Sukutu esam sagatavojuši īsu, bet efektīvu video, lai Jūs uzlabotu savu pašsajūtu un būtu fiziski spēcīgāki.



Glikēmijas paškontrolē

Izglītojošs video cukura diabēta pacientiem par to, kā kontrolēt savu glikēmijas līmeni asinīs un kādas būtiskas lietas ir svarīgi zināt ikvienam pacientam.



Kā lietot FlexTouch® pildspalvveida pilnšļirci?

Esam izveidojuši papildus izglītojošu video pacientiem, kuri uzsāk vai jau lieto Novo Nordisk insulīnus FlexTouch® ierīcēs. Video ir veidots ar izglītojoši mērķi. Tajā soli pa solim ir redzams kā lietot Novo Nordisk FlexTouch® pildspalvveida pilnšļirci.



Kā lietot Novo Nordisk GLP-1 RA pildspalvveida pilnšļirces ierīci?

Video ir veidots ar izglītojošu mērķi. Tajā soli pa solim ir redzams, kā lietot Novo Nordisk injicējamā GLP-1 RA pildspalvveida pilnšļirci.



Kas ir hipoglikēmija?

Izglītojošs video pacientiem par to, kas ir hipoglikēmija un kādas būtiskas lietas ir svarīgi zināt ikvienam pacientam.



Reklāmas devējs: Novo Nordisk A/S pārstāvniecība Latvijā,
K. Ulmaņa gatve 119, Mārupe, Mārupes nov., LV-2167, Latvija.
Izstrādāts 2021. gada jūnijā.
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S LV21DI00006.

Noskenējiet šo QR kodu
ar savu viedtālruni, lai
piekļūtu pacientu sadaļai
mūsu mājaslapā!





Jaunums!

Digitāli pieejami informatīvi materiāli cukura diabēta pacientiem

Apmeklējiet www.novonordisk.lv pacientiem veltīto sadaļu,
lai apskatītu materiālus cukura diabēta pacientiem!

Noskatieties video:

Diabētiskās pēdas kopšana
Novo Nordisk ierīču lietošanas tehnika
Glikēmijas paškontrolē

Apskatei vai lejupielādei pieejamie materiāli:

Diabēts un uzturs
Uztura ieteikumi cukura diabēta pacientiem
Diabēta dienasgrāmatas



Reklāmas devējs: Novo Nordisk A/S pārstāvniecība Latvijā,
K. Ulmaņa gatve 119, Mārupē, Mārupes nov., LV-2167,
Latvija. Izstrādāts 2021. gada martā.
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S LV21DI00002.

Noskenējiet šo QR kodu
ar savu viedtālruni, lai
piekļūtu pacientu sadaļai
mūsu mājaslapā!

